

REDcetas hortícolas



NOMBRE DEL PLATO

Filetes rusos con
acelgas y tomates

NOMBRE DEL CENTRO EDUCATIVO

CEIP Maestro Padilla

TIPO DE PLATO

Principal

INGREDIENTES

- Acelgas
- Aceite de oliva
- Ajo
- Perejil
- Carne picada
- Huevo
- Pan rallado
- Sal
- Pimienta negra
- Cebolla
- Tomate
- Piñones



PREPARACIÓN

1. Mezclar el huevo, el pan rallado, la carne picada y las especias e integrarlo bien.
2. Coger la masa y hacer forma de filetes..
3. Colocarlo en la vaporera del robot de cocina encima de una hoja de acelga previamente lavada.





5. Colocar el resto de ingredientes menos los piñones en el vaso del robot de cocina y colocar la vaporera encima.
6. Cocinar todo a la vez hasta que esté bien hecho.
7. Servir todo junto con piñones por encima.

